

Accélérateur de savoirs

Nutrition et santé naturelle

Énergie, équilibre, prévention :

nos livres vous donnent 5 ans d'avance !

Catalogue printemps 2014 www.thierrysouccar.com

Vos 5 avantages

1 Votre cadeau au choix, si vous commandez sous 10 jours

2 Satisfait ou remboursé

3 – 5% sur votre commande

4 Port France offert à partir de 65 €

5 Livraison sous 5 jours

Chère Amie, Cher Ami,

J'ai créé ma maison d'édition il y a 8 ans pour publier en toute liberté les livres de médecins et chercheurs indépendants **qui défendent comme moi une approche naturelle de la santé.**

Grâce à eux, des dizaines de milliers de personnes – vous, peut-être ! – ont retrouvé l'équilibre et la santé. Nous en recevons chaque jour le témoignage.

Aujourd'hui je suis heureux de vous présenter **une sélection des ouvrages les plus importants pour votre équilibre et celui de vos proches.**

Vous avez à portée de main le meilleur des nouvelles avancées de la santé naturelle.

Tous les conseils et les solutions concrètes que nous publions **sont basés sur la recherche scientifique la plus récente**. Voilà pourquoi vous pouvez les suivre en toute confiance et gagner ainsi 5 ans d'avance. Par exemple :

- **contre l'infarctus** avec les conseils du Dr Michel de Lorgeril, page 5,
- **contre l'acidose chronique provoquée par l'alimentation moderne** avec le *Guide de l'équilibre acide-base,* page 6,
- **contre les fractures osseuses**, sans lait, ni médicament, page 7,
- **contre l'arthrose** avec des aliments et compléments alimentaires aussi efficaces que des médicaments, page 7,
- **contre les troubles et maladies liées au gluten et au lait**, grâce aux 8 livres présentés pages 9 à 11,
- **en évitant les pires aliments du supermarché**, page 12,
- **contre les troubles digestifs**, avec les solutions naturelles proposées page 17,
- **dans le bon usage du potassium**, minéral peu connu dont nous manquons presque tous mais indispensable à la santé du cœur, des reins, des os, des muscles, page 22,
- **en utilisant les compléments alimentaires**, avec le premier guide pratique qui leur est consacré (page 24) et les guides sur la vitamine D, le magnésium ou les antioxydants pages 22-23,
- **contre l'anxiété, les angoisses et le stress** avec les deux plus grands spécialistes de l'EFT et de la cohérence cardiaque, pages 18 et 19 et bien d'autres solutions anti-stress page 20.

N'attendez pas pour bénéficier de la puissance des solutions naturelles. Offrez-vous ces livres. Offrez-les à vos proches.



Je suis tellement sûr que nos livres peuvent changer votre vie, que si vous n'êtes pas satisfait(e), nous vous rembourserons sans discuter (*).

Portez-vous bien !
Thierry Souccar

***P.S.** Si vous commandez sous 10 jours, nous joindrons le livret de votre choix à votre commande.*
Si votre commande est importante (100 euros et plus), choisissez en plus parmi deux guides (page 9).

Votre cadeau au choix



si vous commandez sous 10 jours

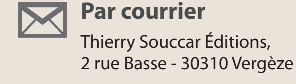
1 livre offert au choix



si votre commande atteint 100 €

*Voir conditions générales de vente page 24.

Pour commander et nous contacter :



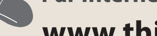
Par courrier
Thierry Souccar Éditions,
2 rue Basse - 30310 Vergèze



Par Fax
04 66 35 53 87

Par Téléphone
04 34 14 80 09
Ou : 04 34 14 70 35
Du lundi au jeudi
9h-12h et 14h-17h00
et le vendredi jusqu'à 12h00



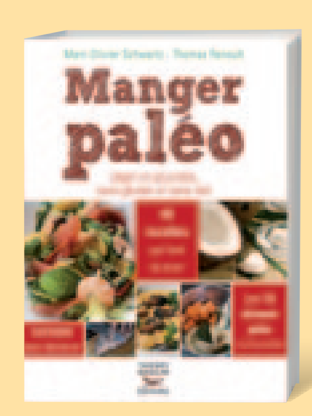


Par Internet
www.thierrysouccar.com *et* **www.lanutrition.fr**





Par E-mail
mperreau@thierrysouccar.com



Manger Paléo

Marc-Olivier Schwartz – recettes de Thomas Renoult

Pionnier du Paléo en France, Marc-Olivier Schwartz vous dit comment renouer avec l'alimentation du Paléolithique, celle dont notre corps a besoin.

Légumes à volonté, viande, poisson, fruits frais, noix… L'alimentation paléo est saine : ni sel, ni sucre, ni aliments transformés, ni laitages, ni gluten.

Vous allez mincir, gagner en vitalité, normaliser cholestérol, triglycérides, glycémie. Vous ne somnolerez plus après un repas. Vous allez rendre votre corps plus résistant, plus endurant : il vous conduira très loin sur le chemin de la santé optimale.

Avec 2 semaines de menus paléo ainsi que 60 recettes gourmandes. Preuve qu'il est possible d'adopter une alimentation paléo au quotidien tout en se régalant.

14,25 € TTC • 14,99 € TTC • 144 pages couleur, format : 16 x 22



Le Bon Choix pour vos enfants 2014

Collectif LaNutrition.fr

Afin que vos enfants grandissent en bonne santé, les experts de LaNutrition.fr ont passé à la loupe, analysé et évalué plus de 600 aliments du supermarché et de la restauration rapide destinés aux enfants. Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter. Vous saurez notamment :

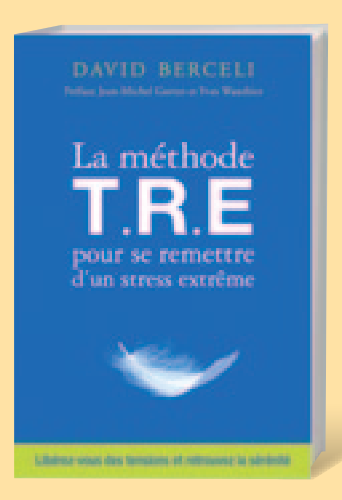
- Quel est le meilleur lait premier âge
- Quels petits pots sont les plus riches en légumes verts
- Quelles céréales du petit déjeuner rassasient jusqu'à midi
- Quels biscuits donner au goûter
- Quels poissons panés acheter
- Les 8 additifs à fuir absolument

Abondamment illustré, ce livre est aussi un guide complet de nutrition pratique pour se nourrir sainement, décoder une étiquette et déjouer le marketing des vraies et fausses promesses.

Bonus :

- **Les aliments qu'il vaut mieux acheter bio.**
- **Ce qu'il ne faut surtout pas commander au fast-food**

15,00 € TTC • 15,80 € TTC • 288 pages couleur, format : 15,7 x 15,7



La méthode TRE pour se remettre d'un stress extrême

David Berceli

*Préface de **Jean-Michel Gurret** et **Yves Wauthier***

Cet ouvrage présente une méthode simple de récupération après un stress intense, qui va vous surprendre. Elle se base sur une observation : les mammifères récupèrent d'une agression en tremblant le temps nécessaire à évacuer toute tension. Cette méthode novatrice de libération des traumas baptisée TRE (*Trauma Releasing Exercices*), nous l'avons découverte lors d'une conférence internationale à Bruxelles et nous avons été surpris de ressentir un bien-être immédiat accompagné d'une grande sérénité.

Nous encourageons chaque personne à tenter cette expérience très simple sur une période de quelques semaines afin d'en ressentir pleinement les bénéfices. Les personnes exposées régulièrement à des situations difficiles ou témoins de traumatismes accumulent jour après jour des tensions sans forcément en prendre conscience. Elles tireront un grand bénéfice des quelques minutes quotidiennes consacrées à la mise en pratique des exercices TRE.

La méthode TRE, utilisée par l'Armée américaine, est enseignée dans une trentaine de pays.

12,25 € TTC • 12,90 € TTC • 176 pages, format : 13 x 19



Stress les solutions naturelles

Angélique Houlbert, *diététicienne-nutritionniste*

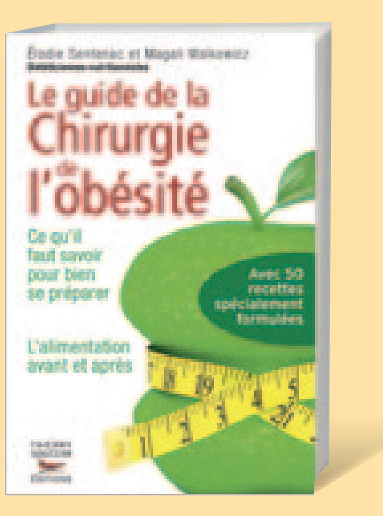
Dès aujourd'hui dites STOP au stress. Ce petit guide vous propose des solutions puissantes que vous pouvez utiliser immédiatement pour vivre enfin. Découvrez :

- 6 compléments alimentaires qui modulent les messagers chimiques du cerveau et diminuent la fatigue
- 3 changements alimentaires simples pour faire le plein de nutriments antistress
- 8 plantes calmantes qui améliorent la résistance de l'organisme et restaurent la vitalité
- 2 huiles essentielles qui aident à réguler les émotions
- 3 méthodes de relaxation qui ont fait leurs preuves

Bonus :

- Un programme phyto-nutritionnel antistress personnalisé, adapté à vos symptômes
- Les 10 aliments à proscrire de votre alimentation

9,40 € TTC • 9,90 € TTC • 160 pages, format : 11 x 18



Le Guide de la chirurgie de l'obésité

Elodie Sentenac** et **Magali Walkowicz

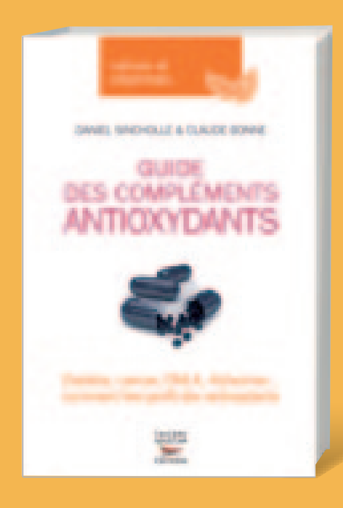
La chirurgie, c'est souvent la dernière chance de vaincre définitivement l'obésité. Mais ce chemin est risqué. Ce guide va vous aider à prendre les bonnes décisions avant et après l'opération.

Les auteurs, deux diététiciennes-nutritionnistes spécialistes, répondent à toutes vos questions :

- La chirurgie est-elle faite pour moi ?
- Pourquoi choisir une procédure plus qu'une autre ?
- Quelle perte de poids espérer ?
- Comment trouver le bon médecin ?
- Comment me préparer à l'opération ?
- Que se passe-t-il le jour J ?
- Quels sont les risques ?
- Comment réduire les complications et les effets secondaires ?

Elles vous proposent un programme diététique adapté, avec 50 recettes simples et savoureuses et vous orientent vers les compléments alimentaires pour prévenir et/ou corriger les carences et les problèmes digestifs.

15,20 € TTC • 16,00 € TTC • 176 pages, format : 14 x 21



Guide des compléments antioxydants

Daniel Sincholle** et **Claude Bonne

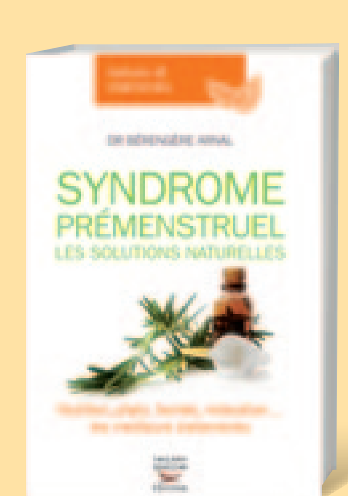
Plus de 200 maladies sont liées de près ou de loin au stress oxydant, un état d'agression chronique qui nous concerne tous. Bonne nouvelle : ce stress oxydant peut être neutralisé par les antioxydants : vitamines C et E, polyphénols, acide alpha-lipoïque, coenzyme Q10, sélénium, zinc, curcumine, lutéine, lycopène, etc. Des doses conséquentes de ces substances, sous forme de compléments alimentaires peuvent apporter un bénéfice considérable — mais encore faut-il savoir les manier pour éviter les excès !

Pour la première fois, deux spécialistes vous disent comment utiliser les compléments antioxydants, à quelles doses et dans quelles associations, notamment pour :

- Prévenir les dommages à l'ADN qui conduisent au cancer
- Prévenir l'atherosclérose
- Préserver la mémoire
- Contrôler les maladies de l'œil
- Prévenir les complications du diabète
- Protéger les sportifs des dommages oxydatifs liés au travail musculaire intensif

Avec en plus : où faire pratiquer un bilan de stress oxydant, et les gestes simples pour réduire votre stress oxydant.

11,40 € TTC • 12,00 € TTC • 224 pages, format : 11 x 18



Syndrome prémenstruel : les solutions naturelles

Dr Bérengère Arnal

Ce guide donne toutes les pistes naturelles pour soulager le syndrome prémenstruel :

- Les compléments alimentaires essentiels
- Les plantes les plus efficaces pour chaque type de syndrome et de symptôme (plantes de l'humeur, du drainage, de la congestion pelvienne, anti-œdémateuses, anti-migraines, etc.)
- Les huiles essentielles
- La place de l'homéopathie
- Les Fleurs de Bach
- Les approches qui ont fait leurs preuves : médecine traditionnelle chinoise, auriculothérapie, ostéopathie, relaxation

Bonus :

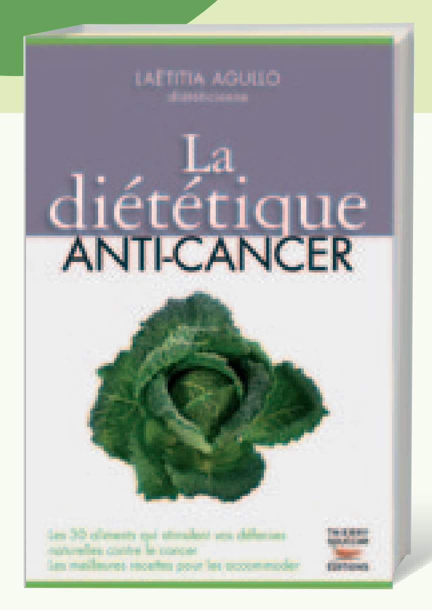
- **4 programmes associant plantes, compléments alimentaires, alimentation pour les 4 grands types de syndromes**
- **7 recettes (mélanges de plantes) de tisanes anti-syndrome prémenstruel**

9,90 € TTC • 10,40 € TTC • 208 pages, format : 11 x 18

Prévention et traitement des cancers



Laëtitia Agullo, diététicienne-nutritionniste, elle est spécialiste de micronutrition.



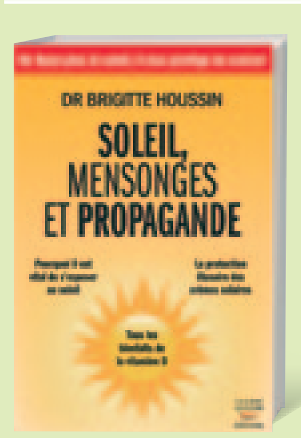
La diététique anti-cancer

Laëtitia Agullo, diététicienne-nutritionniste

À chaque instant des cellules de l'organisme deviennent précancéreuses. Mais certains aliments contiennent des substances extraordinairement puissantes, capables de bloquer la formation des tumeurs. Comment manger pour en bénéficier au maximum ? Découvrez ces trésors naturels qui nous veulent tant de bien, comment les accommoder, à quelle dose les consommer et de multiples astuces pratiques pour en tirer toute leur quintessence.

- Avec 45 recettes inédites et un système de repères nutritionnels exclusifs qui donne le niveau de protection anti-cancer apporté par chacune d'entre elles.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 96 pages, format : 14 x 21



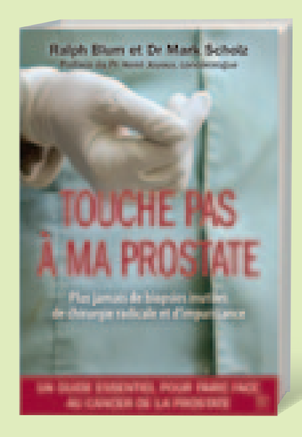
« Les bienfaits méconnus du soleil et de la vitamine D. » **VSD**

Soleil, mensonges et propagande

Dr Brigitte Houssin

Fuir le soleil ? Erreur ! Car même s'il est nocif à forte dose, le soleil est notre principale source de vitamine D. Le Dr Brigitte Houssin relaie le cri d'alarme des plus grands spécialistes mondiaux. Sans nier le risque de cancer de la peau lié à une exposition excessive, l'auteur démontre qu'en s'exposant régulièrement au soleil aux beaux jours, on prévient de nombreux cancers, l'ostéoporose et même les maladies cardiovasculaires et le diabète. Elle explique comment s'exposer intelligemment et ne jamais manquer de vitamine D, même en hiver.

15,10 € TTC • ~~15,90~~ € TTC • 192 pages, format : 14 x 21





« Tous les patients devraient lire ce livre ! » **Télé Matin France 2**

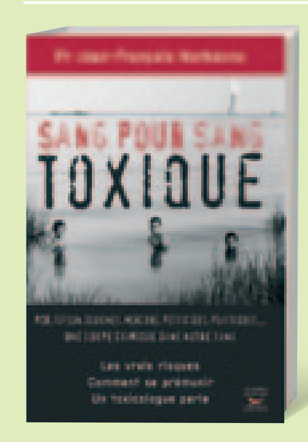
Touche pas à ma prostate

Ralph Blum et *Dr Mark Scholtz*
Préface du ***Pr Henri Joyeux****, cancérologue*

Chaque année, plus de 20 000 Français avec un cancer de la prostate se voient proposer d'enlever cet organe. Mais cette opération n'allonge l'espérance de vie que pour certains patients. Elle entraîne le plus souvent impuissance, incontinence, problèmes urinaires, etc. Ce livre dénonce l'inutilité de cet acte chirurgical et l'absence d'information sur les autres types de traitements. **Dans la majorité des cas, le cancer de la prostate peut être considéré comme une maladie chronique ne nécessitant qu'une surveillance active.**
Écrit par un patient et un cancérologue, il fait aussi le point sur les traitements conventionnels et les traitements alternatifs.
Grâce à ce livre vous découvrirez :

- les avantages et inconvénients des biopsies
- les techniques d'imagerie médicale les plus adaptées
- les dernières avancées en matière de radiothérapie et d'hormonothérapie
- des conseils nutritionnels qui ont fait leurs preuves

22,80 € TTC • ~~23,99~~ € TTC • 352 pages, format : 14 x 21



« Nous sommes tous des empoisonnés qui s'ignorent. » **L'Express**

Sang pour sang toxique

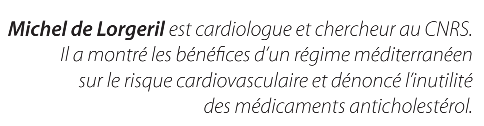
Pr Jean-François Narbonne, toxicologue

L'un de nos plus éminents toxicologues révèle une réalité choquante et pourtant passée sous silence : nous sommes imbibés de polluants et de toxiques. Des dizaines de contaminants circulent dans notre sang. Année après année, ils s'accumulent dans notre corps et les mamans les transmettent même aux fœtus ! Les responsables ? Souvent d'anodins objets du quotidien : plastiques, peintures, détergents, parfums et cosmétiques, revêtements d'ustensiles culinaires, insecticides ménagers, mais aussi polluants industriels comme les PCB et les dioxines. À travers son expérience de chercheur et d'expert, l'auteur établit la réalité des faits :

- Quels risques réels pour notre santé et celle de nos enfants ?
- Quelles mesures prendre au niveau politique ?
- Que peut-on faire à l'échelle individuelle ?

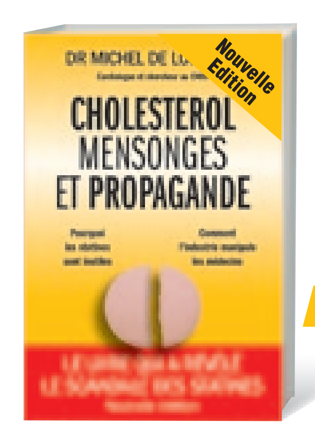
18,90 € TTC • ~~19,99~~ € TTC • 256 pages, format : 14 x 21

Prévention de l'infarctus et de l'AVC



Michel de Lorgeril est cardiologue et chercheur au CNRS. Il a montré les bénéfices d'un régime méditerranéen sur le risque cardiovasculaire et dénoncé l'inutilité des médicaments anticholestérol.





« Un réquisitoire contre la prescription effrénée de médicaments anticholestérol. » **Le Monde.fr**

Cholestérol, mensonges et propagande

Best Seller

Edition 2013

Dr Michel de Lorgeril

Le premier livre à avoir montré que les statines, des médicaments pris par 7 millions de Français, n'ont aucun effet sur l'infarctus. Dans cette nouvelle édition, un chapitre inédit sur les effets indésirables des statines et sur le bilan calamiteux du Crestor, la statine la plus vendue en France. Avec aussi la cuisine des résultats d'études « arrangées », et les liens des sociétés savantes avec les laboratoires.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 320 pages, format : 14 x 21



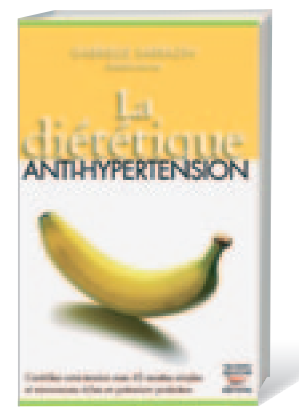
« N'ayez plus peur du cholestérol ! » **France 5**

Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent…

Dr Michel de Lorgeril

Voilà près de 50 ans qu'on mène une guerre sans répit au cholestérol. Résultat : 7 millions de Français sont traités et ceux qui ne le sont pas s'angoissent. Absurde ! Ce document stupéfiant met en pièces le mythe du cholestérol. Aussi incroyable que cela paraisse, celui-ci ne repose sur aucune preuve scientifique, mais sur une idéologie dictée par des intérêts économiques.

19,00 € TTC • ~~20,00~~ € TTC • 416 pages, format : 15 x 24

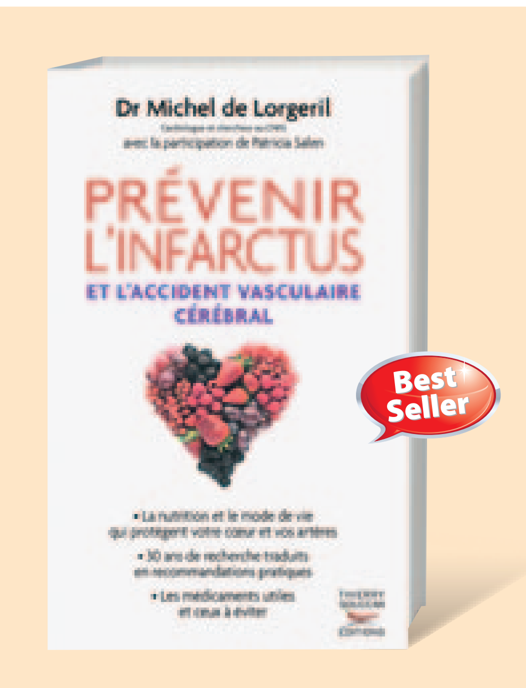


La diététique anti-hypertension

Gabrielle Sarrazin, diététicienne-nutritionniste

Découvrez le régime capable de faire baisser la tension artérielle aussi efficacement que des médicaments. Avec 50 recettes pour le mettre en pratique.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC
96 pages, format : 14 x 21



« Ce livre peut vous sauver la vie. » **Elle.fr**

Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral

Dr Michel de Lorgeril *avec* ***Patricia Salen***

La plupart des traitements contre le cholestérol, l'hypertension ou le diabète sont inefficaces, voire dangereux.

Heureusement vous pouvez réduire considérablement votre risque en adoptant une nutrition et un mode de vie protecteurs.

Cette nutrition et ce mode de vie sont fondés sur des centaines d'études scientifiques publiées dans les plus grands journaux médicaux – dont celles conduites par Michel de Lorgeril lui-même.
Aujourd'hui **il les traduit en recommandations concrètes.**

Ces conseils sont la meilleure garantie contre l'infarctus et l'AVC mais aussi l'insuffisance cardiaque, l'hypertension, le diabète, la dépression, la maladie d'Alzheimer et les cancers.

- Les médicaments et traitements à éviter car inutiles ou toxiques
- Les traitements efficaces
- Des conseils nutritionnels fondés sur 30 années de recherches

25,65 € TTC • ~~26,99~~ € TTC
416 pages, format : 15 x 24



« La guérison est à portée de main. » VSD

Fibromyalgie, un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être

Dr Jean-Paul Curtay avec Véronique Blanc-Mathieu et Thierry Thomas

Contre la fibromyalgie, des solutions concrètes et efficaces existent. Elles sont rassemblées dans ce livre sous la forme d'**un programme global** mis au point par le Dr Curtay et deux spécialistes. Simple et facile à initier, il s'attaque à chacune des dimensions de la maladie. Avec lui, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vous reconstruire. Et ceci sans médicament !

- **Les aliments et les compléments alimentaires les plus efficaces**
- **Les exercices qui soulagent les muscles et les articulations en douceur**
- **Les techniques de méditation et de respiration pour retrouver sommeil et vitalité**

14,25 € TTC • ~~14,99~~ € TTC • 192 pages, format : 14 x 21

Guide de l'équilibre acide-base

Florence Piquet, diététicienne nutritionniste avec **LaNutrition.fr**

Le guide des 800 aliments qui contrôlent l'acidité de votre corps.

Selon ce que vous mangez, votre corps est « acide », « alcalin » ou « neutre ».

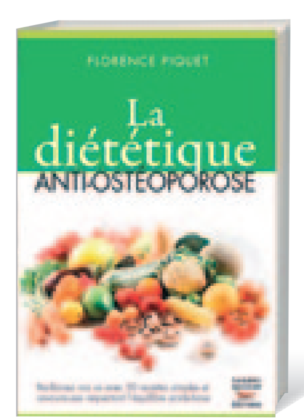
Un excès d'acidité a des conséquences néfastes : ● ostéoporose ● perte musculaire ● calculs rénaux ● vieillissement prématuré

Ce guide de référence vous dit ce qu'est réellement l'équilibre acide-base, comment mesurer votre pH et utiliser l'alimentation pour rétablir durablement l'équilibre. Pour cela, consultez le potentiel acidifiant ou basifiant de plus de 800 aliments et plats préparés.

En un clin d'œil vous identifiez ceux qui sont favorables à votre santé et ceux qu'il faut limiter.

Vous apprendrez aussi à composer un menu basifiant presque idéal.

6,65 € TTC • ~~6,99~~ € TTC • 128 pages, format : 11 x 18



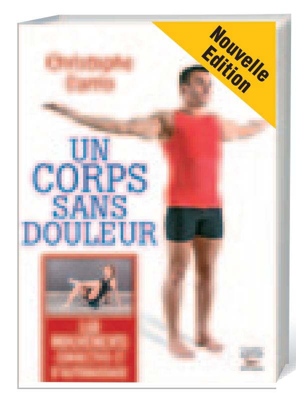
La diététique anti-ostéoporose

Florence Piquet, diététicienne-nutritionniste

Comment prévenir l'ostéoporose ? Inutile d'avaler des tonnes de calcium. Les aliments présentés dans ce livre respectent l'équilibre acide-base de l'organisme et renforcent naturellement les os.

Avec 50 recettes savoureuses pour les accommoder.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC
96 pages, format : 14 x 21





« Des exercices qui soulagent, un régime qui apaise. » TF1

Un corps sans douleur

Christophe Carrio

Dos, cou, hanche, genou, épaules…
Apprenez à soulager vous-même vos douleurs !

Les mauvaises postures engendrent des déséquilibres musculaires et des douleurs chroniques. Christophe Carrio vous montre pas à pas comment associer automassages, mobilisations articulaires, exercices de correction posturale et gainage pour retrouver un parfait équilibre.

- Les automassages réduisent les tensions en agissant sur les trigger points.
- Les mobilisations soulagent les articulations.
- Les programmes correctifs corrigent les déséquilibres musculaires.
- Le gainage renforce la bonne posture.

Le mode d'emploi est simple :

1. Vous identifiez votre type postural.
2. Vous effectuez le programme qui vous correspond : des exercices faciles à réaliser chez soi, avec deux variantes, une courte (5 à 10 min) et une longue (45 min) pour travailler plus en profondeur.
3. Vous adaptez votre alimentation pour sortir du cercle vicieux de l'inflammation.

Pour tout âge et tout niveau de forme.
Avec 350 photos et illustrations.

« Grâce au programme de Christophe, évoluer dans un corps sans douleur est à la portée de tous, même de ceux qui souffrent depuis des années ! » Dr Thierry Selz, chirurgien orthopédiste à Genève

23,75 € TTC • ~~24,99~~ € TTC • 288 pages, couleur, format : 17 x 23

Le Dr Philippe Veroli est médecin-anesthésiste, spécialiste de la vitamine D et du potassium.





Le mythe de l'ostéoporose

Thierry Souccar - Préface du Pr Cl. Béraud

Thierry Souccar expose la mystification de l'ostéoporose : un facteur de risque transformé en maladie pour le bénéfice des laboratoires et de l'industrie laitière.

Il vous dit pourquoi les traitements actuels (laitages, calcium, médicaments) sont en échec et propose 7 mesures validées scientifiquement pour prévenir les fractures :

- Le régime alimentaire ancestral qui renforce les os, même sans laitages.
- La liste des médicaments à éviter.
- Les mesures à prendre chez soi pour prévenir les chutes.
- Deux minéraux à surveiller : sodium et potassium.
- Les compléments alimentaires utiles.
- Une activité physique ludique et agréable qui améliore l'équilibre.
- Les mouvements à effectuer chez soi pour conserver les muscles et les os.

« Un livre d'une importance considérable pour la santé publique. » ***Pr Claude Béraud**, ancien médecin conseil national de la Caisse nationale d'assurance maladie.*

19,85 € TTC • ~~20,90~~ € TTC • 304 pages, format : 14 x 21

Les meilleurs traitements naturels de l'arthrose.

Arthrose : les solutions naturelles pour vos articulations

Dr Philippe Veroli

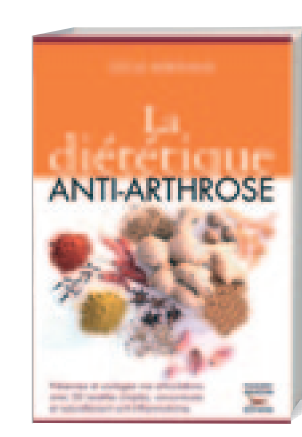
Les médicaments antidouleur et anti-inflammatoires soulagent temporairement mais n'ont aucune action sur la progression de la maladie. Ils empêchent le corps de régénérer naturellement son cartilage et sont souvent toxiques en cas d'utilisation prolongée. À terme, ils font plus de mal que de bien.

Il existe pourtant des traitements simples, naturels, efficaces et surtout sans effets secondaires qui permettent de lutter contre la douleur et contrôler l'arthrose. Des traitements validés scientifiquement.

Découvrez :

- Quels extraits de plantes diminuent l'inflammation et la douleur.
- Quelles substances naturelles freinent la destruction du cartilage.
- Comment s'alimenter pour « nourrir » convenablement ses articulations.
- Ce qu'il faut attendre des soins thermaux, de la thérapie par le froid.
- Les exercices physiques à éviter et ceux qui aident à améliorer la mobilité.
- Comment l'acupuncture peut soulager efficacement l'arthrose du genou et de la hanche.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18



La diététique anti-arthrose

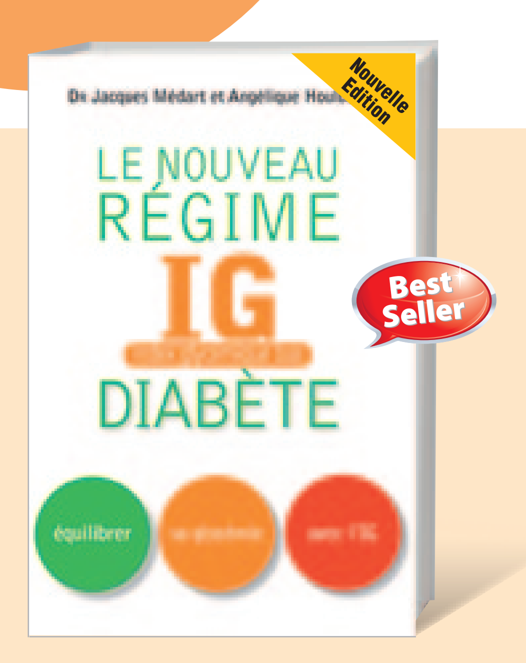
Cécile Bertrand, diététicienne-nutritionniste

L'alimentation décrite dans ce guide permet d'abaisser de manière significative le niveau d'inflammation dans les articulations et de soulager les douleurs.

- **Avec 50 recettes savoureuses pour la mettre en pratique.**

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 96 pages, format : 14 x 21

Diabète



Le régime IG diabète

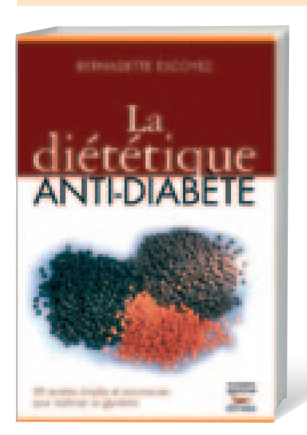
Dr Jacques Médart, nutritionniste. Angélique Houlbert, diététicienne.

Ce livre explique au diabétique (et à ceux dont le sucre sanguin est élevé), comment composer ses repas sur une journée en fonction de l'index glycémique (IG) des aliments.
Grâce à l'IG, le diabétique peut prévoir l'élévation de sa glycémie et donc mieux la contrôler.
Il peut changer radicalement le cours de sa maladie :

- Glycémie équilibrée
- Moins de médicaments, et dans de nombreux cas, plus du tout
- Et surtout moins de risque de complications

Nouvelle édition avec de nouvelles recettes et plus de menus (et le calcul de la charge glycémique totale).

18,90 € TTC • ~~19,90~~ € TTC • 368 pages, format : 14 x 21



La diététique anti-diabète

Bernadette Escoyez, infirmière

Si votre glycémie est élevée, les conseils de ce livre vont vous aider à l'équilibrer, réduire les doses de médicaments et vous préserver des complications du diabète.

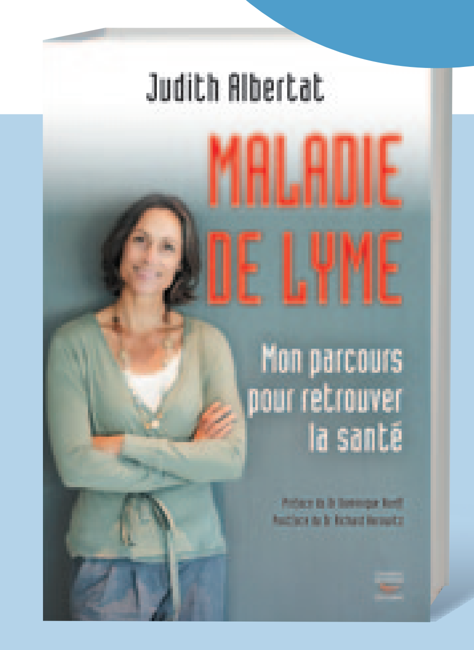
Avec 50 recettes inédites et un système de repères nutritionnels exclusifs pour visualiser en un clin d'œil le niveau de protection apportée.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 96 pages, format : 14 x 21

Immunité et prévention des infections



Judith Albertat préside l'Association Lyme sans frontières qui œuvre pour une meilleure prise en charge des malades.

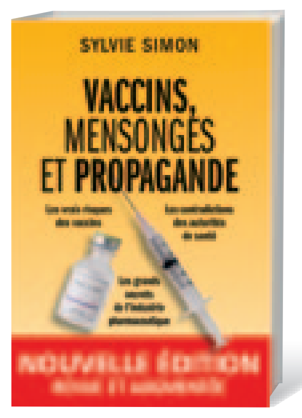


Maladie de Lyme : Mon parcours pour retrouver la santé

Judith Albertat

Une femme pilote voit sa santé se dégrader brutalement.
Elle consulte médecin sur médecin, passe des examens.
On l'adresse à un psychiatre ! Convaincue que ses troubles sont bien réels, elle décide de se battre seule. Son parcours, décrit dans ce récit autobiographique, va l'amener à comprendre qu'elle souffre d'une maladie chronique en pleine expansion transmise par les tiques, les puces, les moustiques : **la maladie de Lyme**.
Et surtout à découvrir qu'à côté des traitements proposés (antibiotiques), il existe des thérapies alternatives peu connues mais particulièrement efficaces.

16,05 € TTC • ~~16,90~~ € TTC • 224 pages, format : 14 x 21



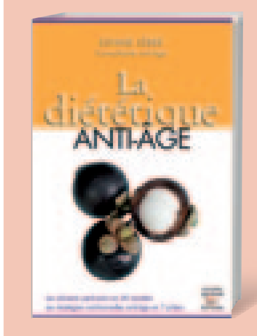
Vaccins, mensonges et propagande

Sylvie Simon

À lire d'urgence pour qu'on ne puisse plus dire « si j'avais su... ».
Comment l'industrie pharmaceutique, les médias et les gouvernements nous manipulent. Par exemple :
● La population vaccinée contre la grippe est passée aux États-Unis de 15 % en 1980 à 65 % aujourd'hui, sans diminution des décès liés à cette maladie. ● Le nombre de décès par rougeole n'a pas diminué depuis 1988 en dépit d'une couverture vaccinale beaucoup plus étendue.

19,85 € TTC • ~~20,90~~ € TTC • 284 pages, format : 14 x 21

1 de ces livres offert *si votre commande atteint 100 €*

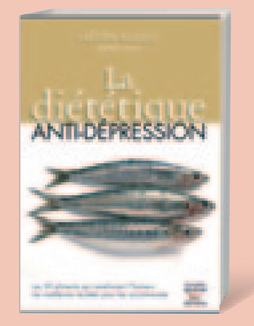


La diététique anti-âge

Élyane Lèbre

Ce livre vous dit comment utiliser l'alimentation pour ralentir le vieillissement : secrets de cuisson non toxique, aliments accélérateurs du vieillissement à éviter, aliments protecteurs à augmenter, règles de l'alimentation détox.

Avec 40 recettes goûteuses et simplissimes pour se régaler en préservant la santé.



La diététique anti-dépression

Laëtitia Agullo

Voici comment améliorer l'humeur en optimisant votre alimentation. Vous allez corriger les déficits en vitamines, minéraux et acides gras qui minent le moral, rééquilibrer les messagers chimiques du cerveau, réduire stress et fatigue.

Avec 45 recettes conçues pour mettre du baume au cœur et aux papilles.



Sur Internet, des solutions pour mieux vivre et mieux s'informer

www.thierrysouccar.com

DES SOLUTIONS CONCRÈTES À VOS PROBLÈMES DE SANTÉ

+ Tous nos livres et nos auteurs
+ Des extraits de livres et bonus inédits
+ Des interviews
+ L'actualité de la maison d'édition et des auteurs : conférences, dédicaces, livres à paraître, etc.
+ Les blogs de nos auteurs

www.lanutrition.fr

TOUTE L'ACTUALITÉ SUR L'ALIMENTATION ET LA SANTÉ

+ des interviews de chercheurs
+ les compositions nutritionnelles de 4000 aliments

Sans gluten et sans lait, allergies



Manger Paléo

Marc-Olivier Schwartz – recettes de Thomas Renoult

Pionnier du Paléo en France, Marc-Olivier Schwartz vous dit comment renouer avec l'alimentation du Paléolithique, celle dont notre corps a besoin.

Légumes à volonté, viande, poisson, fruits frais, noix… L'alimentation paléo est saine : ni sel, ni sucre, ni aliments transformés, ni laitages, ni gluten.

Vous allez mincir, gagner en vitalité, normaliser cholestérol, triglycérides, glycémie. Vous ne somnolerez plus après un repas. Vous allez rendre votre corps plus résistant, plus endurant : il vous conduira très loin sur le chemin de la santé optimale.

Avec 2 semaines de menus paléo ainsi que 60 recettes gourmandes. Preuve qu'il est possible d'adopter une alimentation paléo au quotidien tout en se régalant.

14,25 € TTC • ~~14,99~~ € TTC • 144 pages couleur , format : 16 x 22







Le modèle Paléo

Mark Sisson

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs étaient robustes et minces.
Ils ne connaissaient aucune maladie chronique – diabète, maladies cardio-vasculaires, cancers, Alzheimer, maladies auto-immunes..
Et contrairement à une idée reçue, ils ne mouraient pas à 20 ans !
Leur secret ? Un mode de vie sain, celui qu'a connu l'Humanité pendant plus de 2 millions d'années : alimentation optimisée, exercice, exposition solaire, vie en groupe, jeu, marche pieds nus…

Ce livre vous dit pourquoi *Le Modèle Paléo* est le seul mode de vie auquel nous sommes génétiquement adaptés et comment le suivre pour reprogrammer littéralement nos gènes.

Le Modèle Paléo, c'est 10 règles simples.

Quelques semaines suffisent pour retrouver ce que vous n'auriez jamais dû perdre : la vitalité, la ligne, la motivation et le désir, la résistance au stress et aux maladies.

19,95 € TTC • ~~21,00~~ € TTC • 288 pages, format : 15 x 24

Sans gluten et sans lait, allergies



*Christine Calvet est intendante de lycée. Elle est administratrice de l'association **Un plus Bio** à l'origine de l'introduction des produits bio dans la restauration collective et à ce titre, conseillère technique du film **Nos enfants nous accuseront**.*

À table ! sans gluten et sans lait 60 recettes à index glycémique bas

Christine Calvet

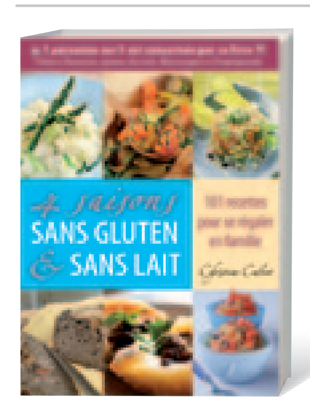
Un guide complet pour se lancer illico dans un art culinaire simple, créatif, joyeux qui fait du bien au corps

Manger sans gluten et sans lait ? Quelle bonne idée !

Mais gare aux pièges : certains ingrédients font grossir : farines de riz ou de maïs, fécule… Vous ne les trouverez pas ici.

Les recettes de ce guide ne provoquent pas de pics de glycémie – elles ont un index glycémique (IG) bas.

13,30 € TTC • ~~14,00~~ € TTC • 192 pages, couleur, format : 16 x 22



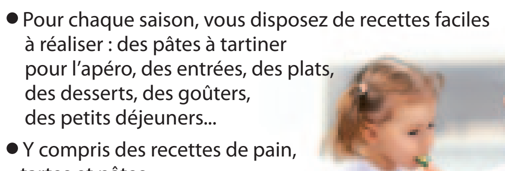
*« Des recettes savoureuses pour qui suit le régime Seignalet. » **Pleine Vie***

4 saisons sans gluten et sans lait

Christine Calvet
Préface de Thierry Souccar

Christine Calvet a imaginé pour chaque saison des recettes faciles sans gluten ni laitages pour la table familiale, aussi savoureuses et équilibrées que leurs équivalents classiques. Pas à pas, découvrez comment faire la transition vers une nouvelle alimentation saine :

- Réinventez votre cuisine au fil des saisons en vous familiarisant avec de nouveaux ingrédients : tofu soyeux, arrow-root, farine de pois chiches, de châtaignes, poudre d'amande, lait de coco, purée d'oléagineux…
- Maîtrisez les tours de main qui permettent en un clin d'œil d'avoir un délicieux repas
- Pour chaque saison, vous disposez de recettes faciles à réaliser : des pâtes à tartiner pour l'apéro, des entrées, des plats, des desserts, des goûters, des petits déjeuners…
- Y compris des recettes de pain, tartes et pâtes…



14,25 € TTC
~~14,99~~ € TTC
192 pages, couleur,
format : 16 x 22



Best-seller au Québec : plus de 80 000 exemplaires vendus !

Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation

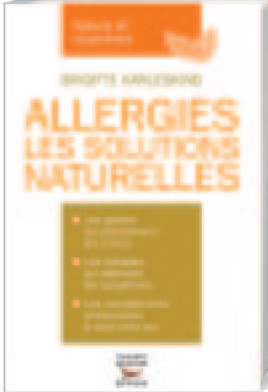
Jacqueline Lagacé



Jacqueline Lagacé, une scientifique dont la polyarthrite a été soignée par le régime Seignalet a écrit ce livre pour raconter son histoire saisissante : en 10 jours, la douleur a disparu, en 16 mois elle a retrouvé l'usage de ses doigts.

Mais ce livre n'est pas qu'un témoignage. Jacqueline Lagacé explique à tous ceux qui souffrent de douleurs chroniques pourquoi lait et blé provoquent ou exacerbent inflammations et douleurs. Elle détaille les changements alimentaires qui peuvent les soulager et leur redonner une qualité de vie qu'ils croyaient perdue, et quels bénéfices en attendre.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 300 pages, format : 15 x 22



Les bons gestes pour prévenir et guérir.

Allergies : les solutions naturelles

Brigitte Karleskind

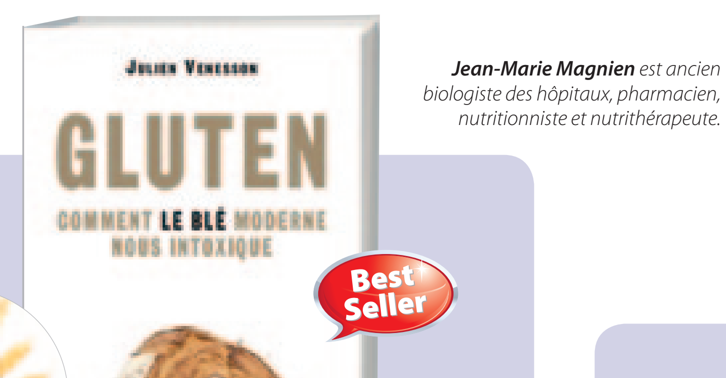
Comment prendre le contrôle de vos symptômes et créer un environnement sain pour la famille.

Découvrez notamment :

- 17 additifs à éviter si vous souffrez d'allergies alimentaires.
- 3 oligo-éléments à essayer au long cours.
- Les 3 souches de probiotiques qui pourraient vous soulager.
- 2 substances naturelles anti-inflammatoires qui combattent la rhinite allergique.
- 2 antioxydants à essayer quand on souffre d'asthme.
- La vitamine dont il ne faut jamais manquer, été comme hiver.
- Comment utiliser les huiles de poisson pour moduler l'immunité et l'inflammation.

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18

Sans gluten et sans lait, allergies



Gluten : comment le blé moderne nous intoxique

Julien Venesson

L'enquête-choc de Julien Venesson montre qu'en éliminant le blé de votre alimentation, **vous pourriez être en meilleure santé.**

Les agronomes ont profondément modifié les gènes du blé. Ils ont donné naissance à des variétés monstrueuses, des *Frankenblés*, bien plus riches en gluten que les variétés ancestrales. Aujourd'hui, jusqu'à une personne sur trois aurait sans le savoir une sensibilité à cette protéine : fatigue chronique, troubles de la digestion et de l'humeur, maux de tête, arthrose, vertiges, neuropathies, douleurs musculaires… Plus grave encore : chez les personnes prédisposées génétiquement, le gluten fait office de détonateur de maladies auto-immunes : maladie cœliaque, maladie de Crohn, sclérose en plaques, diabète de type 1, polyarthrite rhumatoïde…

Cet ouvrage vous livre une synthèse des recherches scientifiques menées sur le gluten. Il vous donne surtout les clés pour conserver ou retrouver la santé.

14,90 € TTC • ~~15,70~~ € TTC • 224 pages, format : 14 x 21



*« Passionnant… Des révélations à chaque page. » **France Inter***

Lait, mensonges et propagande

Thierry Souccar, directeur de LaNutrition.fr

Thierry Souccar expose au grand jour le lobby du lait et montre, études scientifiques à l'appui, que les messages qui visent à encourager la consommation de laitages pour avoir des os en bonne santé sont mensongers : ni les laitages ni le calcium ne préviennent les fractures ! Pire, au niveau auquel ils sont conseillés – 3 à 4 par jour –, ils peuvent entraîner troubles digestifs et articulaires, maladies auto-immunes, diabète, cancers de la prostate et des ovaires…

- Le livre de référence sur les vrais effets des laitages, revu et augmenté
- Avec toutes les solutions pour se procurer du calcium sans se gaver de lait

18,90 € TTC • ~~19,90~~ € TTC • 288 pages, format : 14 x 21



Jean-Marie Magnien est ancien biologiste des hôpitaux, pharmacien, nutritionniste et nutrithérapeute.





« Ce livre est un bel hommage aux travaux de notre père. » ***Dominique, Anne et François Seignalet***

Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet

***Jean-Marie Magnien,** biologiste*

Pour mettre le régime Seignalet en pratique.

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, sclérose en plaques, arthrose, fibromyalgie, colite, Crohn, gastrite, eczéma, psoriasis, asthme, rhinite : on assiste à une explosion de maladies dégénératives, auto-immunes, chroniques, devant lesquelles la médecine est désarmée.

Cet ouvrage délivre aux nombreux malades un message d'espoir : on peut retrouver une qualité de vie que l'on croyait perdue grâce au régime Seignalet sans gluten ni laitages, et des compléments nutritionnels. Son efficacité (80 à 100 % de réussite) a été constatée sur plus de 4000 malades.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 384 pages, format : 14 x 21



Témoignage de Françoise S. :

diarrhées fréquentes et psoriasis

« Au lendemain de mon entretien du 1er février 2013 avec M. Magnien, j'ai commencé un régime sans gluten et sans lactose strict. Conséquence immédiate : dans la semaine qui a suivi, aucune diarrhée dans la journée, même si les selles du matin restaient molles.

Dans les semaines suivantes, j'ai constaté que mes capacités intellectuelles s'amélioraient, notamment en termes de rapidité. Comme si mes neurones « se dégrippaient ». Du point de vue physique, j'ai acquis une résistance à la fatigue qui m'impressionne : je peux faire de longues randonnées (jusqu'à 28 km) sans être épuisée.

Côté nourriture, j'ai remplacé la farine de blé par de la farine de riz, le beurre par de la margarine et mes gâteaux et rares sauces n'en sont que meilleurs. Je combine avec de la farine de châtaigne, de pois chiches, de sarrasin, j'utilise de la poudre soluble de châtaigne ou d'amande pour les yaourts (tellement plus onctueux que les Danone !).

J'ai perdu du poids malgré mon bon appétit. Et puis cette impression d'être différente, et la question « est-ce que ça va durer ? » tant cela me change la vie. »

Mieux manger

La Nutrition

Premier site d'infos sur la nutrition.



« Ce livre a le mérite de la clarté face à l'abondance d'aliments transformés, composés d'une liste d'ingrédients interminables et incompréhensibles et de slogans trompeurs. C'est instructif, utile et facile à appliquer. » Le Monde

Le Bon Choix au supermarché 2014 - 700 aliments analysés

Collectif LaNutrition.fr

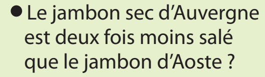
Comment faire le bon choix pour la santé lorsqu'on fait ses courses ? Faire la différence entre les produits sains et ceux qui sont bourrés de calories, d'amidon modifié, d'additifs et de graisses dangereuses ?

Impossible sans ce livre, devenu une référence.

Dans cette nouvelle édition entièrement mise à jour, sont analysés et notés plus de 700 aliments du supermarché. Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter.

Savez-vous que :

- Les yaourts Taillefine sont allégés en graisses mais bourrés d'additifs inutiles ?
- Les bâtonnets de crabe contiennent plus de sucres que de protéines ?
- L'huile Isio 4 est meilleure pour la santé que Fruit d'Or oméga 3 et 6 ?
- Le jambon sec d'Auvergne est deux fois moins salé que le jambon d'Aoste ?



Illustré et simple à utiliser, ce livre est aussi un guide complet de nutrition pratique.

15,00 € TTC
~~15,80~~ € TTC
320 pages, couleur, format : 15 x 15





Le Bon Choix pour vos enfants 2014

Collectif LaNutrition.fr

Afin que vos enfants grandissent en bonne santé, les experts de LaNutrition.fr ont passé à la loupe, analysé et évalué plus de 600 aliments du supermarché et de la restauration rapide destinés aux enfants. Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter.

Vous saurez notamment :

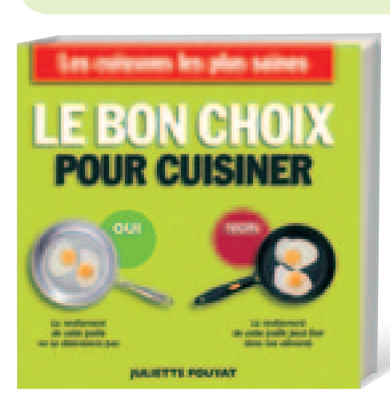
- Quel est le meilleur lait premier âge
- Quels petits pots sont les plus riches en légumes verts
- Quelles céréales du petit déjeuner rassasient jusqu'à midi
- Quels biscuits donner au goûter
- Quels poissons panés acheter
- Les 8 additifs à fuir absolument

Abondamment illustré, ce livre est aussi un guide complet de nutrition pratique pour se nourrir sainement, décoder une étiquette et déjouer le marketing des vraies et fausses promesses.

Bonus :

- **Les aliments qu'il vaut mieux acheter bio.**
- **Ce qu'il ne faut surtout pas commander au fast-food**

15,00 € TTC • ~~15,80~~ € TTC • 288 pages couleur, format : 15,7 x 15,7



« Tout savoir pour éviter les composés toxiques générés lors de la cuisson des aliments. »
Le Figaro Madame

Le Bon Choix pour cuisiner

Juliette Pouyat, *scientifique spécialiste de la qualité nutritionnelle des aliments*

Faut-il jeter sa poêle en Teflon lorsqu'elle est rayée ? Les aliments cuits au four à micro-ondes sont-ils dénaturés ? Les plastiques dits « micro-ondables » le sont-ils vraiment ? Vapeur douce ou sous pression, qu'est-ce qui préserve le mieux les vitamines ?

Ce livre vous dit comment préserver les vitamines et autres nutriments bénéfiques, réduire la formation de composés cancérigènes, éviter que des substances chimiques de l'emballage ou des ustensiles ne se retrouvent dans votre assiette.

- Des recommandations concrètes pour cuisiner en alliant saveur et santé
- Des conseils pour choisir les bons ustensiles
- Guide très illustré

14,20 € TTC • ~~14,95~~ € TTC • 224 pages, couleur, format : 15 x 15





Juliette Pouyat *est docteur ès-sciences. Elle est l'auteur du guide de référence Le bon choix pour cuisiner.*

Guide des aliments antioxydants

Juliette Pouyat-Leclère, *docteur ès-sciences*

Plus de 500 aliments classés selon leur pouvoir antioxydant, pour prévenir les maladies liées à l'âge.

Ce guide donne le pouvoir antioxydant de plus de 500 aliments et la nature des antioxydants qu'ils renferment. Vous allez pouvoir composer des repas hautement protecteurs avec un grand nombre de « super-aliments » qui aident chaque jour à prévenir cancer, maladies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson, mais aussi les rides, la cataracte, l'arthrose. Découvrez aussi :

- **Quels sont les principaux antioxydants de l'alimentation ? Comment agissent-ils ?**
- **Comment évaluer votre niveau de stress oxydant ?**
- **Comment optimiser vos défenses antioxydantes ?**

6,65 € TTC • ~~6,99~~ € TTC • 104 pages, format : 11 x 18



Manifeste pour réhabiliter les vrais aliments

Pr Michael Pollan

Selon Michael Pollan, « trente années de conseils nutritionnels nous ont rendus plus gras, plus malades et plus mal nourris. »

Coupables : les nutritionnistes, qui n'ont cessé de se tromper, l'industrie agro-alimentaire qui s'évertue à nous faire consommer toujours plus, les chercheurs qui ne s'intéressent plus aux aliments mais à leurs composants.

Ce livre propose une alternative basée sur les traditions et les aliments non transformés, frais, complets, écologiques.

14,25 € TTC • ~~15,00~~ € TTC • 256 pages, format : 14 x 21

Mieux manger



« 101 trucs pour devenir un pro de la cuisine santé » Avantages

L'Assiette à malices

Dr Martine Cotinat, *gastro-entérologue*

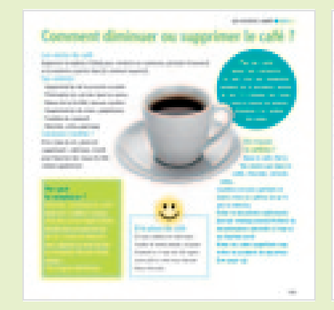
Ce petit guide illustré vous livre tous les trucs et astuces pour cuisiner sain « sans se prendre le chou ».

Moins de kilos, moins de maladies, plus d'énergie, votre famille va vous dire merci !

Découvrez :

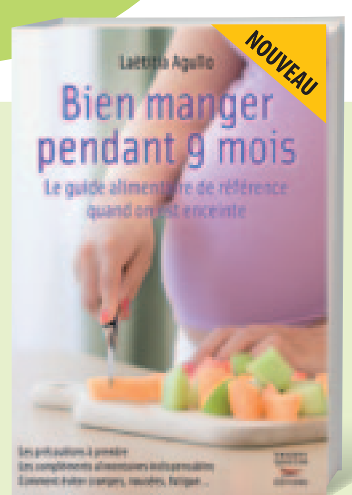
- La liste des aliments anti-cancer à chouchouter
- Comment faire aimer les légumes aux tout-petits
- Comment faire son pain en quelques minutes sans machine
- Comment faire des frites moins toxiques
- Toutes les astuces infaillibles contre les fringales
- Des alternatives au pain pour les intolérants au gluten
- Comment préparer des crudités sans rien perdre de leurs vitamines
- L'assiette antirouille articulaire
- Le menu spécial anti-brûlures d'estomac…

9,99 € TTC • ~~10,50~~ € TTC • 128 pages, couleur, format : 15 x 15





Mieux manger



«Plein d'infos pour un bébé en bonne santé et une maman en pleine forme ! »
9 mois

Bien manger pendant 9 mois

***Laëtitia Agullo**, diététicienne nutritionniste*

Le guide de l'alimentation pendant la grossesse : les aliments et compléments alimentaires à privilégier et ceux qu'il vaut mieux éviter. Au menu :

- Comment gérer la prise de poids
- Prévenir et traiter nausées, brûlures d'estomac, crampes, troubles digestifs, hypertension artérielle, diabète gestationnel
- Quels aliments pour stimuler le développement du cerveau de bébé ?
- Comment réduire le risque de fausse couche ?
- Faut-il prendre des suppléments, si oui quand et lesquels ?
- Comment éviter le baby blues après l'accouchement
- Des recettes express spécial grossesse

14,25 € TTC • ~~15,00 € TTC~~ • 224 pages, format : 14 x 21



Premiers repas de 6 mois à 3 ans – avec 66 recettes

***Angélique Houlbert**, diététicienne-nutritionniste*

Voici le guide parfait pour réussir la transition alimentaire de votre bébé et lui donner **le meilleur des départs dans la vie**. Avec 66 recettes délicieuses et équilibrées, **vous pourrez servir à votre enfant des repas sains**, pas chers.

Ce livre vous guide mois après mois dans les étapes de la diversification, en minimisant les risques de refus, d'intolérance et d'allergie.

Recommandé par LaNutrition.fr, il vous offre :

- **Des repères utiles sur les quantités et l'introduction des nouveaux aliments**
- **Les règles à respecter pour optimiser le développement, prévenir les intolérances et le surpoids**

12,25 € TTC • ~~12,90 € TTC~~ • 208 pages, couleur, format : 11 x 18



Un programme pour mincir et rester mince.

En finir avec les poignées d'amour

Lionel Gonnet

Une méthode totalement inédite en France, 100 % naturelle, 100 % efficace va vous débarrasser des bourrelets disgracieux. Ces bourrelets sont votre **BioSignature** : ils sont le signe que vous sécrétez trop d'insuline, l'hormone qui est stimulée lorsque vous mangez des glucides.

En modifiant votre alimentation, en suivant le programme d'exercices proposé dans le livre, en prenant des compléments alimentaires ciblés, en gérant votre stress, vous obtiendrez des résultats spectaculaires.

16,05 € TTC • ~~16,90 € TTC~~
158 pages, couleur, format : 17 x 23



« Super efficace, équilibré et sain, facile à suivre » ***Santé Magazine***

Le Nouveau Régime Atkins

Pr Éric Westman, Pr Stephen Phinney** et **Pr Jeff Volek

Le régime qui a fait maigrir 40 millions de personnes, maintenant encore plus équilibré et facile à suivre. Le Nouveau Régime Atkins est un régime pauvre en glucides – pain, pommes de terre, sucres, etc. On perd rapidement du poids car on évite que ces glucides soient transformés en graisses corporelles.

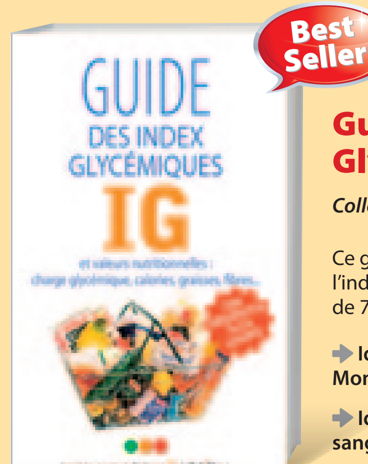
Dans cette version totalement remaniée, c'est le programme idéal :

- **Pour perdre très vite beaucoup de poids**
- **Pour réguler votre sucre sanguin ou contrôler un diabète**
- **Quand les triglycérides sont trop élevés**

- Efficacité et sécurité soutenues par plus de 50 études scientifiques
- De nombreuses recettes et 12 semaines de menus

19,25 € TTC • ~~22,25 € TTC~~ • 368 pages, format : 15 x 24

« Le régime IG, c'est enfin de la science dans la minceur. »
Elvire Nérin, co-auteur du ***Nouveau Régime IG***



Guide des Index Glycémiques

Collectif LaNutrition.fr

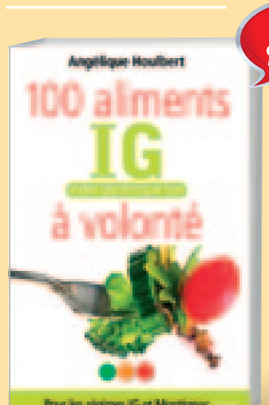
Ce guide sans équivalent présente l'index glycémique de 700 aliments courants.

- **Idéal pour les régimes IG, Montignac, Atkins, Dukan**
- **Idéal pour réguler votre sucre sanguin ou contrôler un diabète**

Indispensable pour choisir les aliments à index glycémique (IG) bas.

- Avec en plus : charge glycémique, calories, protéines, lipides, glucides, graisses saturées et fibres
- Une liste type de courses avec les aliments indispensables

6,55 € TTC • ~~6,90 € TTC~~ • 144 pages, format : 11 x 18



« Un allié de poids pour rester mince et en bonne santé. » ***RTL***

100 aliments à Index Glycémique bas à volonté

***Angélique Houlbert,** diététicienne-nutritionniste*

Voici 100 aliments compatibles avec le régime IG, Montignac, Atkins ou Dukan. Vous saurez :

- **Les propriétés nutritionnelles de chaque aliment, ses atouts santé**
- **Comment l'acheter, le conserver, le préparer**
- **Comment l'utiliser dans une recette adaptée à la cuisine de tous les jours**

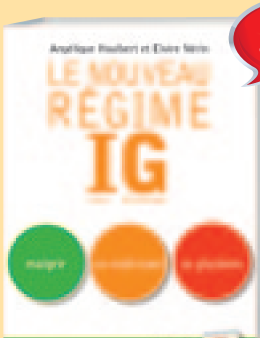
Élaborez à l'infini des menus qui ne provoqueront pas de pics de glycémie.

Avec l'index glycémique et la charge glycémique des 100 aliments, leur indice de satiété et leur densité calorique

9,50 € TTC • ~~10,00 € TTC~~
224 pages, couleur, format : 11 x 18

Maigrir et rester mince





« L'efficacité de ce programme équilibré, très facile à suivre a été mesurée par des études rigoureuses. »
Santé Magazine

Le Nouveau Régime IG (Index Glycémique Bas)

Angélique Houlbert** et **Elvire Nérin

Plus qu'un régime, un mode d'alimentation pour toute la famille ! Le corps est fait pour consommer des glucides à index glycémique (IG) bas. Ce livre vous dit pourquoi, où les trouver et comment les incorporer à votre alimentation.

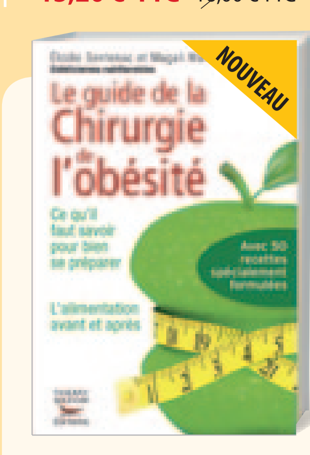
Voici le programme idéal :

- **Pour perdre du poids si vous êtes en surpoids**
- **Pour réguler votre sucre sanguin ou contrôler un diabète**
- **Pour prévenir des dizaines de maladies dont l'infarctus et les cancers**

Avec le Nouveau Régime IG, on perd 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus.

- Un carnet de bord avec des repères pour suivre votre progression.
- 3 semaines de menus et de délicieuses recettes.

15,20 € TTC • ~~16,00 € TTC~~ • 272 pages, format : 14 x 21



Le Guide de la chirurgie de l'obésité

Elodie Sentenac** et **Magali Walkowicz

La chirurgie, c'est souvent la dernière chance de vaincre définitivement l'obésité. Mais ce chemin est risqué. Ce guide va vous aider à prendre les bonnes décisions avant et après l'opération. Les auteurs, deux diététiciennes-nutritionnistes spécialistes, répondent à toutes vos questions : La chirurgie est-elle faite pour moi ? Pourquoi choisir une procédure plus qu'une autre ? Quelle perte de poids espérer ? Comment trouver le bon médecin ? Comment me préparer à l'opération ? Que se passe-t-il le jour J ? Quels sont les risques ? Comment réduire les complications et les effets secondaires ?

Elles vous proposent un programme diététique adapté, avec 50 recettes simples et savoureuses et vous orientent vers les compléments alimentaires pour prévenir et/ou corriger les carences et les problèmes digestifs.

15,20 € TTC • ~~16,00 € TTC~~ • 176 pages, format : 14 x 21

Maigrir et rester mince



*Le Dr **Thierry Hertoghe** est spécialiste de médecine anti-âge. Il est président de la World Society of Anti-Aging Medicine et de l'International Hormone Society.*





« Un livre brillant à mettre entre toutes les mains. » **Dr David Servan-Schreiber**

Maigrir par la cohérence cardiaque

Dr David O'Hare

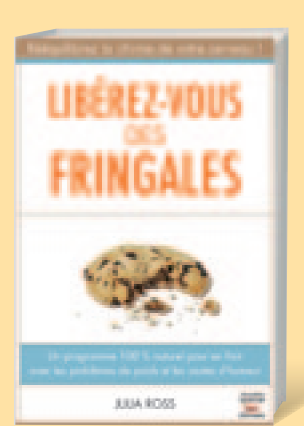
Dans 9 cas sur 10, c'est à cause du stress que l'on grignote et que l'on grossit...

Voici la première méthode pour maigrir basée sur la cohérence cardiaque, l'outil de gestion du stress le plus performant, révélé au grand public par le Dr David Servan-Schreiber.

Vous apprenez simplement et rapidement à contrôler votre rythme cardiaque par la respiration : le stress diminue, et vous mangez moins.

- **Efficace en seulement 9 minutes par jour pendant 9 semaines.**
- **Pas de régime, pas de conseils nutritionnels**

17,10 € TTC • 18,00 € TTC • 256 pages, format : 14 x 21





« Diminuez les fringales en rééquilibrant la chimie du cerveau. » **Elle**

Libérez-vous des fringales

Julia Ross

Fringales, pulsions sucrées et autres dépendances alimentaires s'expliquent par une carence en certains messagers chimiques du cerveau, tels la sérotonine qui met de bonne humeur.

Elles peuvent être corrigées par un apport adéquat en suppléments d'acides aminés, les composants de base des protéines. Une fois la chimie du cerveau rééquilibrée, vous pouvez alors atteindre le poids idéal et surtout le conserver. En moins de 24 heures, vous allez voir votre humeur s'améliorer et vos fringales disparaître naturellement.

- **Un test permet de déterminer la ou les cause(s) du déséquilibre.**
- **Un programme sur-mesure associe conseils alimentaires, compléments nutritionnels, règles de vie et, si besoin, médicaments.**
- **Programme validé par une expérience clinique sur des milliers de patients.**

19,95 € TTC • 21,00 € TTC • 384 pages, format : 14 x 21



« Pour rééquilibrer ses hormones par l'alimentation. » **Le Parisien**

Le régime hormone

Dr Thierry Hertoghe** et **Margherita Enrico

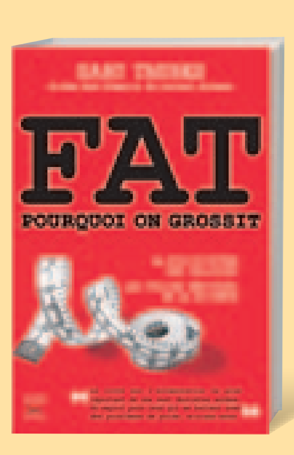
Certains aliments apportent un bénéfice immédiat sur l'état de la peau, l'humeur, la qualité du sommeil, l'énergie et la ligne.

Utilisez-les pour rééquilibrer vos hormones en modifiant votre alimentation.

Gagnez en énergie, améliorez votre apparence physique, dormez mieux et diminuez le risque de maladies chroniques.

- 24 tests personnalisés pour déterminer son profil nutritionnel
- 100 recettes

18,90 € TTC • 19,90 € TTC • 352 pages, format : 14 x 21





« Le livre le plus important de ces 100 dernières années sur l'alimentation et la santé. » **New York Times**

FAT - Pourquoi on grossit

***Gary Taubes**, journaliste scientifique*

Les graisses ne font pas grossir. Découvrez les vrais coupables.

Au terme d'une enquête qui se lit comme un roman, Gary Taubes prouve que les recommandations officielles actuelles – manger peu de graisses, beaucoup de pain, pâtes, riz, pommes de terre – non seulement ne rendent pas les gens plus minces mais les font grossir et les rendent diabétiques.

Il révèle l'importance de l'insuline dans la régulation des graisses corporelles et répond aux questions lancinantes :

- **Pourquoi certains sont minces et d'autres gros ?**
- **Quel est le rôle des gènes et de l'exercice dans la gestion du poids ?**
- **Quels aliments manger et lesquels éviter ?**

21,75 € TTC • 22,90 € TTC • 304 pages, format : 14 x 21

Digestion

*Le Dr **Martine Cotinat** est gastro-entérologue. Formée à la nutrition et la micronutrition, elle est aussi l'auteur de l'**Assiette à Malices** (p. 13)*





« Un livre qui vous fait découvrir les pouvoirs étonnants de l'alimentation. » **Vie Pratique Santé**

Stop aux brûlures d'estomac

Dr Martine Cotinat

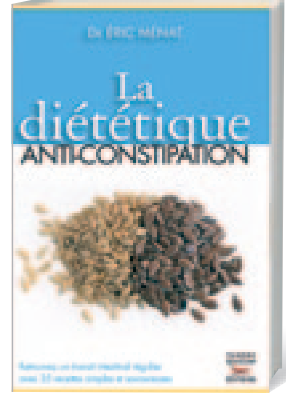
Les médicaments ne traitent pas la véritable cause du reflux.

Le traitement le plus efficace et le plus complet est nutritionnel.

Ce livre va vous aider à dire adieu aux brûlures d'estomac et renouer avec le bien-être.

Vous saurez comment consolider naturellement les défenses de l'œsophage, comment renforcer la barrière anti-reflux, les compléments alimentaires indispensables.

15,10 € TTC • 15,90 € TTC • 224 pages, format : 14 x 21



La diététique anti-constipation

Dr Éric Ménat

Adoptez avec ce livre les règles hygiéno-diététiques qui combattent la constipation sur le long terme.

Que vous souffriez d'une constipation banale ou chronique, ce guide vous explique comment vous en débarrasser.

Avec 35 recettes simples et savoureuses.

9,40 € TTC • 9,90 € TTC
96 pages, format : 14 x 21



« Les meilleurs traitements du côlon irritable. » **Votre Diététique**

Quand l'intestin dit non

Dr Jacques Médart

Enfin un traitement naturel du syndrome du **côlon irritable.**

Votre bien-être intestinal passe par :

- un rééquilibrage de l'alimentation
- la suppression des aliments allergisants ou non tolérés
- le soutien d'une digestion défectueuse à l'aide d'enzymes
- l'éradication des germes pathogènes
- l'optimisation de la flore intestinale grâce aux probiotiques

15,10 € TTC • 15,90 € TTC • 192 pages, format : 14 x 21



Petits plats savoureux contre les brûlures d'estomac

***Dr Martine Cotinat**, gastro-entérologue*

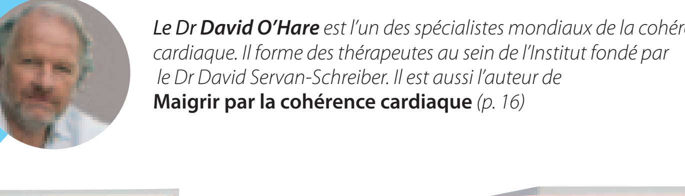
Ce livre détaille les 7 grandes règles diététiques à adopter pour limiter les agressions digestives et renforcer les défenses de l'organisme contre les attaques acides.

Avec 45 recettes simples et savoureuses qui soulageront tout le système digestif.

9,40 € TTC
9,90 € TTC
96 pages
format : 14 x 21







Le Dr ***David O'Hare*** *est l'un des spécialistes mondiaux de la cohérence cardiaque. Il forme des thérapeutes au sein de l'Institut fondé par le Dr David Servan-Schreiber. Il est aussi l'auteur de* **Maigrir par la cohérence cardiaque** *(p. 16)*



Trouvez la méditation qui vous convient

5 minutes le matin

Dr David O'Hare

David O'Hare a écrit ce livre parce que cela fait des années que les gens lui disent : *« Je sais que la méditation est formidable pour l'équilibre. J'aimerais méditer mais…Ça prend trop de temps. C'est trop compliqué pour moi. Je ne suis pas sûr(e) de persévérer. Etc. »*

Avec **5 minutes le matin** testez tous les jours, pendant 5 minutes seulement, **des échantillons de méditation** – 7 au total : relaxation, concentration, cohérence cardiaque, pleine conscience, marche méditative, méditation de bienveillance, scanner du corps.

9,50 € TTC • ~~10,00~~ € TTC • 192 pages, format : 13 x 19



« Ce livre vous dit comment rééquilibrer la chimie de votre cerveau. » ***Psychologies***

Un cerveau à 100 %

Dr Éric Braverman

La baisse des facultés physiques, intellectuelles, les troubles de l'humeur et la plupart des ennuis de santé qui apparaissent avec l'âge s'expliquent par un déséquilibre dans la chimie du cerveau. Sachez rétablir l'équilibre des quatre principaux messagers chimiques du cerveau : la dopamine, messager du désir et de l'action ; l'acétylcholine, qui nous rend créatif ; le GABA, calmant naturel ; la sérotonine, hormone du bien-être. Ce livre peut vous aider à atteindre l'équilibre physique et émotionnel.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 344 pages, format : 14 x 21



Cohérence cardiaque 365

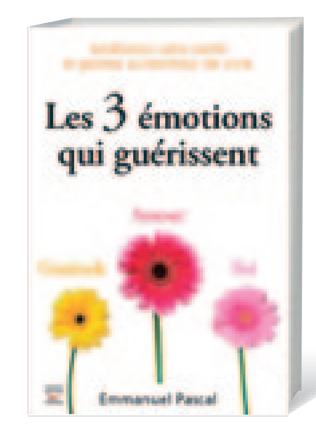
Dr David O'Hare

Révélée par David Servan-Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Gratuite comme l'air et inspirante, elle est basée sur la respiration rythmée.
Incorporez-la à votre quotidien pour qu'elle délivre tous ses bénéfices :

- **Gestion du stress et de l'anxiété et de leurs conséquences sur la santé**
- **Meilleur sommeil**
- **Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels**
- **Mise à distance des émotions négatives**
- **Diminution du risque cardiovasculaire**
- **Amélioration de l'apprentissage**
- **Aide à la prise de décision**

365 c'est : 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC • 112 pages, format : 13 x 19



Les 3 émotions qui guérissent

Emmanuel Pascal

La science a identifié trois émotions guérisseuses du corps et de l'âme. L'auteur vous dit comment les faire grandir jusqu'à ce qu'elles occupent la place principale – voire toute la place – dans votre esprit. Vous vous sentirez chaque jour plus heureux, plus créatif, vous résisterez mieux aux maladies.

13,00 € TTC • ~~13,70~~ € TTC
192 pages, format : 14 x 21

Jean-Michel Gurret *est le spécialiste français de l'EFT. Il préside l'Institut français de psychologie énergétique clinique.*



Je ne veux plus fumer

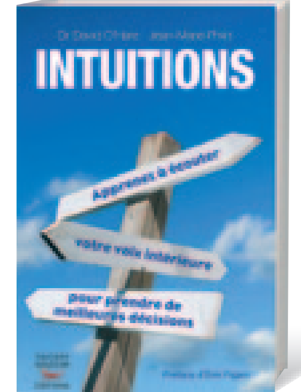
Dr David O'Hare

Arrêtez de fumer définitivement et sans grossir avec la cohérence cardiaque.

Le tabagisme est initié par un déclencheur émotionnel, et entretenu par un conditionnement social, physique et psychique.
On sait aujourd'hui que l'on peut se déconditionner avec **la respiration rythmée. Un programme d'exercices respiratoires simples et quotidiens fondé sur la cohérence** cardiaque permet de reprendre le contrôle de ses émotions.

Résultat : la dépendance à la nicotine est peu à peu privée de sens émotionnel, elle perd son pouvoir aux plans physique, psychique et comportemental. L'arrêt de la cigarette devient possible et se fait en douceur, **sans stress, sans manque et sans prise de poids.**

8,45 € TTC • ~~8,90~~ € TTC • 192 pages, format : 13 x 19



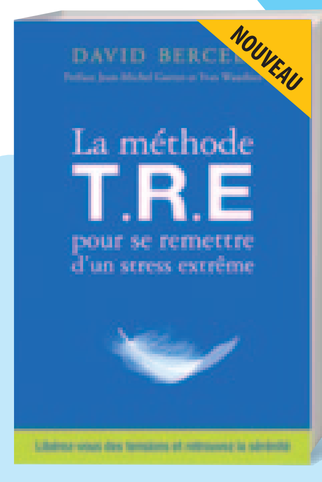
« Avec ce livre, exploitez les capacités insoupçonnées qui sont en vous pour prendre de meilleures décisions. » ***France 2***

Intuitions

Dr David O'Hare *et* ***Jean-Marie Phild,*** *parapsychologue*

L'intuition n'est pas un don rare que seuls quelques privilégiés possèdent, mais une capacité qui existe en chacun de nous et qui ne demande qu'à être cultivée et développée. Certains initiés comme Jean-Marie Phild, un parapsychologue qui a le don de clairvoyance et le Dr David O'Hare, un médecin spécialiste du lien corps-esprit, l'utilisent au quotidien. **Pour la première fois, ils révèlent dans ce livre leurs techniques pour atteindre un état de perception inégalée.** Vous allez découvrir en vous des capacités insoupçonnées, vous saurez prendre de meilleures décisions dans votre vie : qu'il s'agisse de la santé, de l'argent, de l'amour...

14,45 € TTC • ~~15,20~~ € TTC • 320 pages, format : 14 x 21



La méthode TRE pour se remettre d'un stress extrême

David Berceli.
Préface de ***Jean-Michel Gurret*** *et* ***Yves Wauthier***

Cet ouvrage présente une méthode simple de récupération après un stress intense, qui va vous surprendre. Elle se base sur une observation : les mammifères récupèrent d'une agression en tremblant le temps nécessaire à évacuer toute tension.

Cette méthode novatrice de libération des traumas baptisée TRE (*Trauma Releasing Exercices*), nous l'avons découverte lors d'une conférence internationale à Bruxelles et nous avons été surpris de ressentir un bien-être immédiat accompagné d'une grande sérénité.

Nous encourageons chaque personne à tenter cette expérience très simple sur une période de quelques semaines afin d'en ressentir pleinement les bénéfices. Les personnes exposées régulièrement à des situations difficiles ou témoins de traumatismes accumulent jour après jour des tensions sans forcément en prendre conscience. Elles tireront un grand bénéfice des quelques minutes quotidiennes consacrées à la mise en pratique des exercices TRE.

La méthode TRE, utilisée par l'armée américaine, est enseignée dans une trentaine de pays.

12,25 € TTC • ~~12,90~~ € TTC • 176 pages, format : 13 x 19



Libération émotionnelle EFT

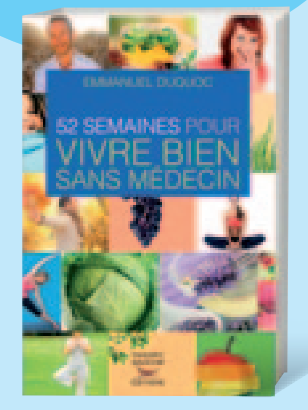
Jean-Michel Gurret

L'EFT consiste à tapoter certains points spécifiques du corps (correspondant à des méridiens énergétiques, comme en médecine chinoise) en se concentrant sur un événement ou une émotion particulière. L'EFT réduit les angoisses, permet de se libérer d'émotions négatives et des stigmates des traumatismes anciens. Son efficacité a été prouvée par de nombreuses études scientifiques, notamment dans les stress post-traumatiques.
Dans ce guide, le spécialiste français de la discipline, Jean-Michel Gurret livre ses secrets pour utiliser toute la puissance de l'EFT partout, en toutes circonstances et à tout moment, par exemple :

- Affronter un événement stressant • Réduire l'anxiété sans médicament
- Se prémunir contre les phobies • Diminuer le stress post-traumatique

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 176 pages, format : 13 x 19

Stress et équilibre émotionnel



52 semaines pour vivre bien sans médecin

Emmanuel Duquoc

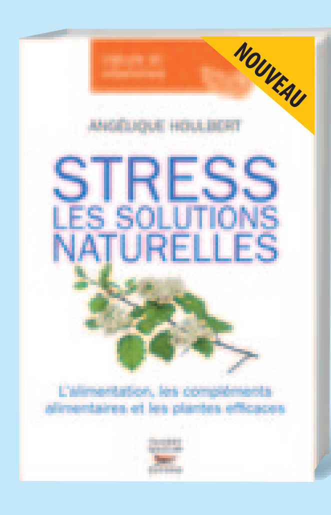
Voici le premier guide de santé corps-esprit, une feuille de route pour éloigner durablement la maladie et devenir votre propre soigneur-guérisseur.

Ce livre vous apprend à mobiliser les ressources qui sont en vous, en 52 gestes et attitudes simples. Vous allez débarrasser votre corps des toxiques qui l'empoisonnent, lui apporter des nutriments bienfaiteurs, penser positivement, découvrir ce qu'est la vraie relaxation. Chaque semaine vous fait progresser sur le chemin de la santé globale.

Vous constaterez des bénéfices en quelques semaines seulement :

- Moins de médicaments ou plus du tout
- Moins de douleurs • Moins de stress
- Plus d'énergie et de joie de vivre
- Et surtout un risque de maladie chronique considérablement abaissé

14,25 € TTC • ~~14,99~~ € TTC • 256 pages, format : 14 x 21



Stress les solutions naturelles

Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste

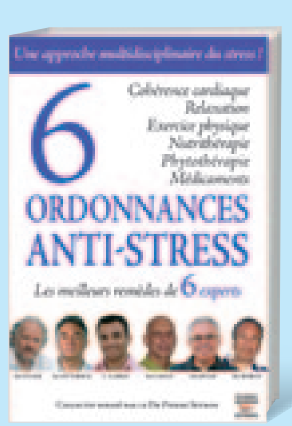
Dès aujourd'hui dites STOP au stress. Ce petit guide vous propose des solutions puissantes que vous pouvez utiliser immédiatement pour vivre enfin. Découvrez :

- 6 compléments alimentaires qui modulent les messagers chimiques du cerveau et diminuent la fatigue
- 3 changements alimentaires simples pour faire le plein de nutriments antistress
- 8 plantes calmantes qui améliorent la résistance de l'organisme et restaurent la vitalité
- 2 huiles essentielles qui aident à réguler les émotions
- 3 méthodes de relaxation qui ont fait leurs preuves

Bonus

- Un programme phyto-nutritionnel antistress personnalisé, adapté à vos symptômes
- Les 10 aliments à proscrire de votre alimentation

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18



« Une solution globale, des conseils concrets pour ne pas succomber au stress. » Paris-Match

6 ordonnances anti-stress

***Collectif** dirigé par le **Dr Pierre Setbon**, cardiologue*

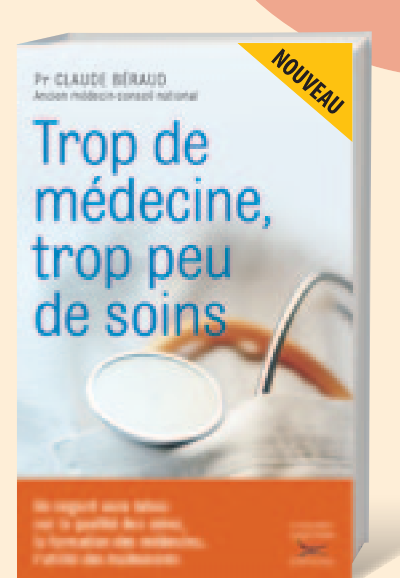
Ce livre réunit les traitements de 6 experts contre les ravages du stress, accusé de favoriser des maladies, sans compter fatigue, insomnies, anxiété, baisse de la libido.
Par exemple :

- **Des exercices de respiration simples avec des résultats spectaculaires**
- **Un programme d'exercice physique pour évacuer les tensions, facile à intégrer dans son quotidien**
- **Un guide d'emploi des meilleures plantes et huiles essentielles pour la relaxation et le sommeil**
- **La forme de magnésium la plus efficace contre le stress – et les doses utiles**
- **En dernier recours, des médicaments peu connus des médecins avec pourtant bien moins d'effets secondaires que les tranquillisants !**

15,20 € TTC • ~~16,00~~ € TTC • 306 pages, format : 14 x 21

Santé publique

*Le **Pr Claude Béraud** est un grand serviteur de la santé publique, animé par la défense de la qualité des soins et l'exigence d'une médecine humaniste. Chef de clinique en cardiologie, professeur de gastroentérologie et d'hépatologie, puis vice-président de l'université de Bordeaux, il a ensuite occupé le poste de médecin-conseil national de la Caisse nationale d'assurance maladie, avant de devenir conseiller du président de la Mutualité française.*



« Un livre que chaque patient devrait lire avant de consulter un médecin, et chaque médecin avant de recevoir des patients. »

Trop de médecine, trop peu de soins

Pr Claude Béraud

Le Pr Claude Béraud a été le médecin-conseil national de la Caisse nationale d'assurance maladie de 1989 à 1993 et vice-président de la commission de la transparence, qui évalue le service rendu des médicaments.

Il n'a cessé de s'interroger sur l'efficience de notre système de soins, la formation des médecins, **l'utilité des examens et des traitements** (l'ostéodensitométrie, la vaccination contre la grippe, le dépistage du cancer de la prostate, du cancer du sein, la vaccination contre le cancer du col de l'utérus, le dosage du cholestérol…).

Ce livre rassemble ses analyses d'une grande justesse, publiées depuis 1970. **Et la charge est accablante !**

Avec le recul, le regard de Claude Béraud sur notre médecine demeure d'une incroyable actualité. L'écart entre la médecine réelle et la médecine idéale continue de s'accroître.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 352 pages, format : 15 x 24

Extrait de TROP DE MÉDECINE, TROP PEU DE SOINS par le Pr Claude Béraud

Le premier est celui de la prévention des maladies cardio-vasculaires par le dosage du cholestérol et la prise de statines. Chaque année des millions de Français effectuent environ 180 millions de dosages, au prétexte qu'un taux élevé de cholestérol peut les tuer, mais que fort heureusement existent des statines, qui en abaissant ce cholestérol maudit préserveront leur espérance de vie. En réalité, chez les sujets sans antécédents héréditaires ou personnels de maladie cardiovasculaire, ne fumant pas, ayant une activité physique même modérée, ces dosages sont inutiles (…).

Second exemple : l'imposture de la prévention du cancer du col utérin, par la vaccination contre les papillomavirus. Ce vaccin est vendu dans le monde entier à des millions de doses, pourtant il n'a toujours pas démontré qu'il était capable d'éviter l'apparition d'un cancer du col ou d'un décès.

Troisième exemple : le dépistage de la maladie d'Alzheimer qui est recommandé à toutes les personnes âgées éprouvant des troubles de la mémoire, qui sont banals, constants et liés au vieillissement cérébral. (…) De 2008 à 2012 ces consultations ont coûté 229 millions à l'assurance-maladie obligatoire (…) sans réelle utilité pour les patients : aucun traitement efficace n'existe pour traiter cette maladie.

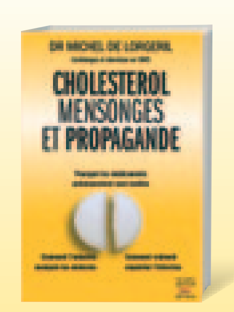
Dernier exemple : le dépistage du cancer du sein qui conduit chaque année à la réalisation de plus de 3 000 000 de mammographies dont les risques sont parfaitement connus (…). Au total lorsque 5 000 mammographies sont réalisées chez 1 000 femmes durant 10 ans, la vie d'une femme sera prolongée et plusieurs centaines (entre 300 et 400) seront affectées par des examens faussement négatifs qui conduiront chez plusieurs dizaines d'entre elles à la réalisation de biopsies et d'interventions inutiles.

Lorsqu'un médecin ignore l'utilité d'une décision, c'est-à-dire la probabilité d'un bénéfice pour la santé du patient, son rôle est de l'informer, de l'éclairer sur les risques et les bénéfices de cet acte. La décision d'agir ou non appartient à cette personne.





Promotions -50%



Le Régime préhistorique

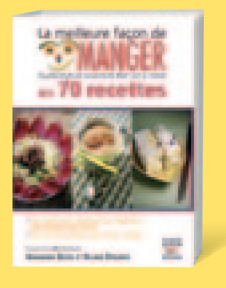
Thierry Souccar

10,00 € TTC • ~~20,00~~ € TTC
176 pages, format : 15 x 21
Indigène Éditions

Cholestérol, mensonges et propagande Edition 2008

Dr Michel de Lorgeril

10,45 € TTC • ~~20,90~~ € TTC
320 pages, format : 14 x 21



La meilleure façon de manger en 70 recettes

Amandine Geers et Olivier Degorce

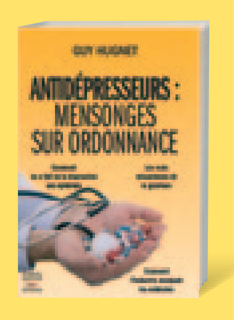
8,40 € TTC • ~~16,80~~ € TTC
144 pages, couleur, format : 16 x 22



Arrêtons de vieillir

Pierre Boutron

10,00 € TTC • ~~20,00~~ € TTC
384 pages, format : 15 x 21



Antidépresseurs : mensonges sur ordonnance

***Guy Hugnet**, journaliste scientifique*

7,95 € TTC • ~~15,90~~ € TTC
192 pages, format : 14 x 21

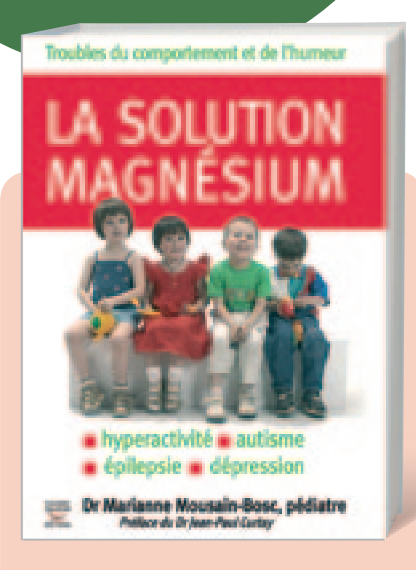


Boire mieux pour vivre vieux

Pr Roger Corder

10,45 € TTC • ~~20,90~~ € TTC
320 pages, format : 14 x 21

Compléments alimentaires



« Une solution naturelle pour soigner les troubles du comportement et de l'humeur. » Santé Magazine

La solution magnésium

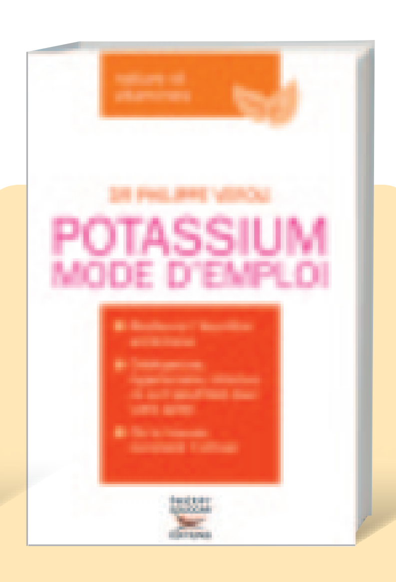
Dr Marianne Mousain-Bosc, *pédiatre*

Quel point commun entre dépression, hyperactivité, épilepsie, autisme et Alzheimer ?

Un déficit anormal en magnésium.
Le Dr Mousain-Bosc a amélioré de façon spectaculaire la vie quotidienne de nombreux patients hyperactifs, autistes, épileptiques, spasmophiles avec un traitement à base de magnésium.

Basé sur les études scientifiques les plus récentes, ce livre est un message d'espoir.

11,90 € TTC • ~~12,50~~ € TTC
160 pages, format : 13 x 19



Contrôlez l'acidité de votre corps avec le potassium.

Potassium, mode d'emploi

Dr Philippe Veroli

Le potassium est aussi crucial que le calcium et le magnésium. Pourtant, nous n'en consommons pas assez.

Découvrez l'importance du potassium pour :

- L'équilibre acide-base
- Prévenir et traiter l'hypertension
- Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral
- Prévenir les fractures d'ostéoporose
- Conserver une bonne masse musculaire
- Réduire le risque de calcul rénal

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC
160 pages, format : 11 x 18



Guide des compléments antioxydants

Daniel Sincholle** et **Claude Bonne

Plus de 200 maladies sont liées de près ou de loin au stress oxydant, un état d'agression chronique qui nous concerne tous.

Bonne nouvelle : ce stress oxydant peut être neutralisé par les antioxydants : vitamines C et E, polyphénols, acide alpha-lipoïque, coenzyme Q10, sélénium, zinc, curcumine, lutéine, lycopène etc.
Des doses conséquentes de ces substances, sous forme de compléments alimentaires peuvent apporter un bénéfice considérable — mais encore faut-il savoir les manier pour éviter les excès !

Pour la première fois, deux spécialistes vous disent comment utiliser les compléments antioxydants, à quelles doses et dans quelles associations, notamment pour :

- Prévenir les dommages à l'ADN qui conduisent au cancer
- Prévenir l'atherosclérose
- Préserver la mémoire
- Contrôler les maladies de l'œil
- Prévenir les complications du diabète
- Protéger les sportifs des dommages oxydatifs liés au travail musculaire intensif

Avec en plus : où faire pratiquer un bilan de stress oxydant, et les gestes simples pour réduire votre stress oxydant.

11,40 € TTC • ~~12,00~~ € TTC
224 pages, format : 11 x 18



« Tout ce qu'il y a à savoir sur la vitamine D est dans ce livre ! » France 2

Vitamine D mode d'emploi

Dr Brigitte Houssin

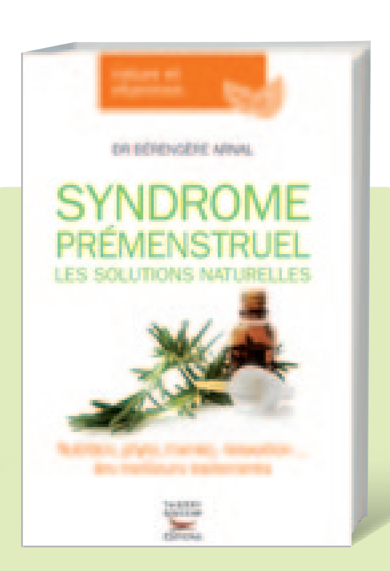
8 Français sur 10 manquent de vitamine D d'octobre à avril.

Ils s'exposent à un risque accru de cancers, d'infarctus, de chutes et de fractures, de douleurs articulaires, d'infections, de dépression…

Écrit par un médecin spécialiste de la vitamine D, ce guide vous dit entre autres :

- comment obtenir en permanence un taux de vitamine D optimal et protecteur
- quels sont les dangers d'un déficit
- quand contrôler son taux de vitamine D
- combien de temps s'exposer au soleil sans risque pour sa peau
- quel supplément choisir

6,65 € TTC • ~~6,99~~ € TTC
128 pages, format : 11 x 18



Syndrome prémenstruel : les solutions naturelles

Dr Bérengère Arnal

Ce guide donne toutes les pistes naturelles pour soulager le syndrome prémenstruel :

- Les compléments alimentaires essentiels
- Les plantes les plus efficaces pour chaque type de syndrome et de symptôme (plantes de l'humeur, du drainage, de la congestion pelvienne, anti-œdémateuses, anti-migraines, etc.)
- Les huiles essentielles
- La place de l'homéopathie
- Les Fleurs de Bach
- Les approches qui ont fait leurs preuves : médecine traditionnelle chinoise, auriculothérapie, ostéopathie, relaxation

Bonus :

- **4 programmes associant plantes, compléments alimentaires, alimentation pour les 4 grands types de syndromes**
- **7 recettes (mélanges de plantes) de tisanes anti-syndrome prémenstruel**

9,90 € TTC • ~~10,40~~ € TTC
208 pages, format : 11 x 18



Les bons gestes pour prévenir et guérir.

Allergies : les solutions naturelles

Brigitte Karleskind

Comment prendre le contrôle de vos symptômes et créer un environnement sain pour la famille.

Découvrez notamment :

- 17 additifs à éviter si vous souffrez d'allergies alimentaires.
- 3 oligo-éléments à essayer au long cours.
- Les 3 souches de probiotiques qui pourraient vous soulager.
- 2 substances naturelles anti-inflammatoires qui combattent la rhinite allergique.
- 2 antioxydants à essayer quand on souffre d'asthme.
- La vitamine dont il ne faut jamais manquer, été comme hiver.
- Comment utiliser les huiles de poisson pour moduler l'immunité et l'inflammation.

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18

Restez au contact sur



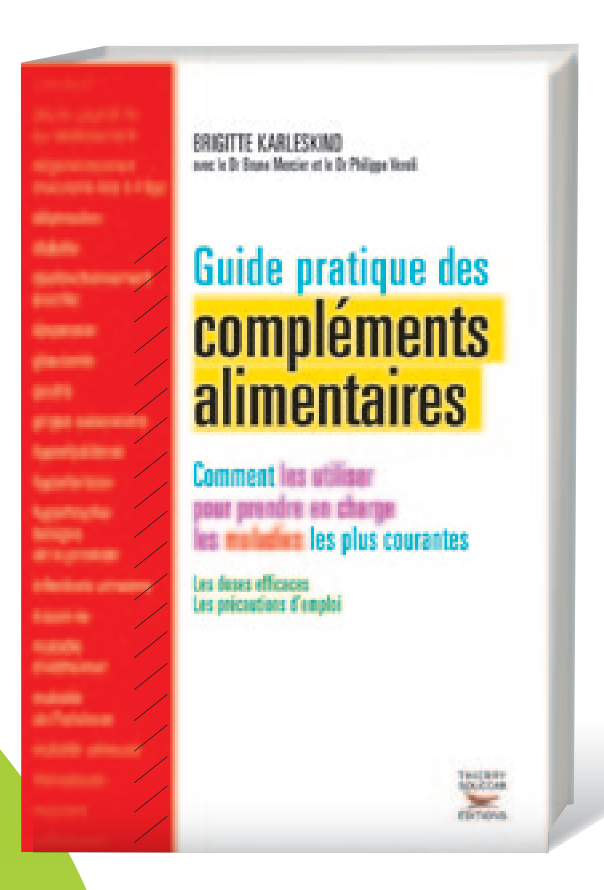
et Thierry Souccar Editions **www.thierrysouccar.com**

Compléments alimentaires

Nouveau Prix : 39 €
au lieu de ~~49~~ €

LE GUIDE DE RÉFÉRENCE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les toutes dernières découvertes sur les vitamines, les minéraux, les acides aminés, les plantes et les autres compléments alimentaires rassemblées pour la première fois dans un guide en français.



Pour chaque pathologie :

- **Les symptômes, les facteurs de risque, les moyens de prévention, le diagnostic…**
- **Les vitamines, minéraux, acides aminés, enzymes, extraits de plantes, probiotiques…** ayant prouvé scientifiquement leur intérêt pour soigner et soulager
- **Une description détaillée des bénéfices** à attendre de chacune de ces substances
- **Les doses efficaces**

Et aussi : des fiches informatives sur 208 compléments alimentaires et extraits de plantes avec les contre-indications, précautions d'emploi et effets indésirables, les doses couramment utilisées et les modes d'action.

Tous les bénéfices et les risques des compléments alimentaires enfin analysés et évalués scientifiquement



Voici le premier guide francophone de prescription des compléments alimentaires fondé sur plus de 3000 études scientifiques.

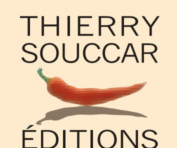
Allergies, anxiété, hypertension, arthrose, reflux gastro-œsophagien… à chaque maladie ses solutions

Quelles sont les substances les plus efficaces pour retrouver le sommeil ? Soulager les migraines ? Les douleurs articulaires ? Enrayer la dégénérescence maculaire liée à l'âge, contrôler un diabète ? À quelles doses les utiliser ? Quels effets en attendre ? Et quels sont les risques éventuels ?

Ce guide de référence répond pour la première fois à toutes ces questions.

L'auteur : Brigitte Karleskind est journaliste scientifique. Pour réaliser ce guide, elle s'est entourée d'un comité scientifique composé de **7 médecins et pharmaciens.**

448 pages, format : 17 x 24



Thierry Souccar Éditions • 2 rue Basse • 30310 Vergèze • Tél : **04 34 14 80 09** ou **04 34 14 70 35** • Fax : 04 66 35 53 87

Équipe éditoriale
Directeur des Éditions : Thierry Souccar • Responsable éditoriale : Elvire Sieprawski
Assistantes d'édition : Priscille Tremblais, Véronique Molénat
Assistantes commerciales, administration des ventes : Monique Perreau, Marie Garcia.